Wahana Visi
INDONESIA

1 WAKTU PRIBADI BERSAMA ANAK

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Hi para orang tua! Harus bekerja dari rumah? Sekolah tutup? Cemas tentang uang? Adalah normal untuk merasakan stress dan kewalahan. Akan tetapi, kewajiban anak belajar dari rumah juga merupakan kesempatan untuk membuat hubungan yang lebih baik dengan anak-anak dan remaja kita lho! Kita jadi punya waktu pribadi dengan anak yang bisa membuat anak kita merasa aman, penting, dan terutama dicintai.

Sisihkan Waktu Khusus bersama Anak

Dapat dilakukan selama 20 menit atau lebih – terserah kita. Hal ini dapat dilakukan pada waktu yang sama setiap hari, sehingga anak dan remaja kita dapat menantikannya.

Tanyakan kepada Anak Aktivitas yang Ingin Mereka Lakukan

Memberikan kesempatan kepada anak untuk memiilih dapat membangun kepercayaan diri mereka. Jika apa yang mereka ingin lakukan tidak sesuai dengan aturan pembatasan fisik, inilah kesempatan untuk memberi pengertian kepada mereka tentang hal ini.
(Lihat lembaran berikutnya)

Ide Aktivitas dengan Bayi/Balita Anda

- Meniru ekspresi wajah dan suara mereka.
- Menyanyikan lagu, membuat musik dengan panci dan sendok.
- Menumpukkan gelas atau balok.
- Menceritakan sebuah cerita, membaca buku , atau membagikan gambar.

Ide Aktivitas dengan Remaja Anda

- Berbicara tentang apa yang mereka sukai : Olahraga, Musik, Artis, Teman-teman
- Memasak makanan kesukaan bersama
- Berolahraga bersama dengan musik kesukaan mereka

Matikan TV dan telepon.

Ide Aktivitas dengan Anak Anda yang Masih Kecil

- Membaca buku atau melihat gambar
- Membuat gambar dengan menggunakan crayon atau pensil
- Menari diringi musik atau menyanyikan lagu
- Melakukan tugas bersama – jadikan mencuci dan memasak suatu permainan
- Membantu pekerjaan sekolah

Dengarkan mereka. Tatap Mereka. Berikan mereka perhatian penuh dari Anda. Selamat bersenang-senang

Sumber: Parenting during Covid-19 Guide by UNICEF

Wahana Visi
INDONESIA

2 TETAP POSITIF
TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Hi para orang tua! Kita tahu sulit untuk merasa positif ketika anak membuat kita pusing. Seringkali kita marah dan berkata "berhenti melakukan itu!" Tapi anak-anak jauh lebih mungkin untuk melakukan apa yang kita minta jika kita memberi mereka arahan yang positif dan memuji atas apa yang mereka lakukan dengan benar.

Beritahu mereka perilaku yang ingin anda lihat

Gunakan kata-kata positif ketika mengatakan kepada anak Anda apa yang harus dilakukan, seperti "tolong Ibu ya untuk merapikan pakaian kamu" (daripada "Jangan membuat kekacauan")

Puji anak Anda apabila mereka bertingkah laku baik

Coba berikan pujian kepada anak Anda jika mereka melakukan sesuatu dengan baik. Mereka mungkin tidak menunjukkannya, tetapi Anda akan melihat mereka melakukan sesuatu yang baik lagi. Itu juga akan membuktikan kepada mereka bahwa Anda memperhatikan dan peduli.

Semuanya tergantung dari cara kita menyampaikannya

Berteriak kepada anak hanya akan menjadikan Anda dan anak Anda lebih stres dan marah. Dapatkan perhatian anak dengan memanggil nama mereka. Berbicaralah dengan tenang.

Realistis

Apakah anak Anda dapat melakukan sepenuhnya apa yang Anda minta? Adalah sangat sulit untuk seorang anak untuk tetap diam di dalam sepanjang hari. Tapi mereka dapat tetap tenang selama 15 menit ketika Anda sedang dalam sebuah panggilan.

Bantu anak remaja Anda untuk tetap terkoneksi

Anak remaja tentunya butuh untuk tetap berkomunikasi dengan teman-temannya. Bantu anak remaja Anda untuk tetap terhubung melalui media sosial atau cara lain, namun tetap dengan jarak yang aman. Ini sesuatu yang bisa Anda lakukan bersama juga!

Wahana Visi
INDONESIA

3 TERSTRUKTUR
TIPS PARENTING SAAT COVID-19

COVID-19 sudah mengubah rutinitas pekerjaan, rutinitas rumah dan rutinitas sekolah kita.
Ini akan sangat sulit untuk anak-anak , remaja dan Anda. Membuat rutinitas baru dapat membantu mereka.

Buatlah rutinitas yang fleksibel tetapi tetap konsisten

- Susun jadwal untuk Anda dan anak-anak yang berisi jadwal kegiatan yang terstruktur serta waktu luang. Ini dapat membantu anak-anak merasa lebih aman dan berperilaku lebih baik.
- Anak-anak atau remaja dapat membantu rencana rutin harian – seperti membuat jadwal sekolah. Anak-anak akan lebih mengikutinya jika mereka membantu dalam merencanakannya.
- Lakukan olahraga tiap hari – ini dapat membantu mengatasi stres khususnya bagi anak-anak yang punya segudang energi.

Ajarkan anak Anda tentang menjaga jarak yang aman

- Sesuai peraturan pemerintah, beri pengertian kepada anak mengapa ia harus tetap bersekolah dan bermain di rumah. Anda dapat membawanya sesekali ke area taman dekat rumah yang tidak ramai.
- Ajak anak untuk menulis surat dan menggambar tentang pesan jarak aman. Letakkan di luar rumah anda agar orang dapat melihatnya.
- Anda dapat meyakinkan anak Anda dengan memberitahu bagaimana cara Anda menjaga diri tetap aman.

Anda adalah contoh bagi perilaku anak Anda

Jika Anda tetap menjaga jarak aman dan menjaga kebersihan diri Anda, dan memperlakukan orang lain dengan welas kasih khususnya yang sakit dan rentan – anak Anda juga akan belajar dari Anda.

Jadikan mencuci tangan dan menjaga kesehatan menyenangkan

- Buatlah sebuah lagu 20 detik untuk mencuci tangan. Tambahkan dengan gerakan! Berikan anak Anda poin dan pujian untuk mencuci tangan secara teratur.
- Buatlah sebuah permainan menghitung berapa kali kita menyentuh wajah, dan memberi penghargaan untuk yang paling sedikit menyentuh wajah.

Di penghujung hari, ambil waktu khusus untuk refleksi tentang hari ini. Katakan kepada anak Anda tentang salah satu kegiatan positif dan menyenangkan yang telah mereka lakukan.

Apresiasi diri Anda sendiri untuk setiap usaha baik yang telah Anda lakukan hari ini.

Wahana Visi
INDONESIA

4 TINGKAH LAKU KURANG BAIK

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Anak acap kali bertindak kurang pantas.
Sikap tersebut normal terjadi pada saat anak merasa lelah, lapar, takut atau sedang belajar mandiri.

Mengarahkan

- Deteksi perilaku kurang baik anak sejak dini dan arahkan anak Anda dari perilaku yang kurang baik ke arah perilaku yang baik.
- Hentikan perbuatan yang kurang baik yang dilakukan anak Anda sebelum tindakan tersebut terjadi! Ketika mereka mulai terlihat gelisah, Anda dapat mengalihkan kegelisahan mereka dengan sesuatu yang membuatnya tertarik atau menyenangkan: "Ayo nak, kita main sama – sama."

Tetap Jalankan TIPS 1 – 3

- Waktu pribadi 1-on-1 bersama anak, memberikan pujian ketika anak bertindak baik, dan kegiaatn rutin yang dilakukan secara konsisten akan mengurangi perilaku yang kurang baik.
- Berikan tugas yang sederhana dengan tanggung jawab kepada anak dan remaja. Pastikan tugas tersebut adalah sesuatu yang mampu dilakukan oleh mereka. Berikan pujian pada saat mereka menjalankannya.

Gunakan Konsekuensi

Konsekuensi membantu orang tua mendidik anak untuk bertanggung jawab atas tindakannya. Konsekuensi juga mengendalikan dan membentuk kedisiplinan pada anak Anda. Hal ini lebih efektif ketimbang memukul atau berteriak kepada anak.

- Sampaikan instruksi sebelum memberikan konsekuensi dan berikan pilihan kepada anak untuk memilih menjalankan instruksi Anda atau menerima konsekuensi atas pilihan sebaliknya.
- Tetaplah tenang saat memberikan konsekuensi.
- Pastikan Anda juga tidak mengalami kesulitan lain akibat konsekuensi yang Anda berikan. Sebagai contoh, menyita HP remaja selama 1 minggu sulit untuk dilakukan. Menyita hp selama 1 jam lebih realistis.
- Pada saat konsekuensi berakhir, berikan
- kesempatan kepada anak Anda untuk melakukan tindakan yang benar dan berikan
- pujian pada saat ia melakukannya.

Wahana Visi
INDONESIA

5 TETAP TENANG DAN KELOLA STRES

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Saat ini adalah masa yang mudah menimbulkan stres.
Jaga diri Anda baik–baik, termasuk perasaan Anda, agar Anda bisa mendukung anak Anda.

Anda tidak sendirian

Jutaan orang memiliki ketakutan yang sama dengan Anda. Temukan seseorang tempat Anda dapat menceritakan apa yang sedang Anda rasakan. Dengarkan mereka. Hindari media sosial jika membuat Anda merasa cemas.

Istirahat

Terkadang kita semua memerlukan rehat sejenak. Ketika anak sedang tidur, lakukan sesuatu yang menyenangkan atau tenangkan diri Anda. Buat daftar beberapa aktivitas menyehatkan yang ingin anda lakukan. Anda pantas untuk mendapatkan waktu rehat sejenak.

Dengarkan anak Anda

Bersikaplah terbuka dan dengarkan apa yang anak-anak Anda katakan. Anak–anak akan mencari dukungan dan penghiburan dari Anda. Dengarkan anak anda saat ia menyampaikan apa yang sedang ia rasakan. Hargai perasaan anak anda dan berikan rasa nyaman kepadanya.

Hening Sejenak

Relaksasi 1 menit yang dapat Anda lakukan ketika Anda merasa stres atau lelah

Langkah I : Persiapan

- Pilih posisi duduk yang paling nyaman, ratakan telapak kaki Anda dengan lantai, letakkan tangan di pangkuan anda.
- Tutup mata jika anda merasa nyaman.

Langkah II : Pikiran, Perasaan dan Tubuh

- Tanyakan pada diri Anda, “Apa yang sedang saya pikirkan?”
- Perhatikan yang Anda pikirkan. Rasakan apakah sesuatu yang positif atau negatif.
- Perhatikan emosi yang Anda rasakan. Rasakan apakah Anda merasa gembira atau sebaliknya.
- Perhatikan apa yang dirasa oleh tubuh Anda. Rasakan bagian yang terasa sakit atau tegang.

Langkah III : Fokuskan pernafasan anda

- Dengarkan nafas Anda, pada saat menarik dan mengeluarkannya.
- Anda dapat meletakkan tangan pada perut Anda untuk merasakan perut Anda mengembang dan mengempis setiap bernafas.
- Anda dapat mengatakan dalam hati “Tidak masalah, apapun yang terjadi saya baik – baik saja.”
- Lalu dengarkan nafas anda sejenak.

Langkah IV : Kembali

- Perhatikan apa yang dirasakan oleh seluruh tubuh Anda.
- Dengarkan suara yang ada di sekitar ruangan.

Langkah V : Refleksi

- Pikirkan, apakah Anda merasa berbeda dengan sebelumnya?
- Setelah Anda siap, buka mata Anda.

Hening sejenak dapat membantu pada saat anak sedang menjengkelkan Anda atau telah melakukan tindakan yang keliru. Hal itu akan memberikan kesempatan kepada Anda untuk lebih tenang. Bahkan menarik nafas dalam–dalam sesaat atau menghubungkan dengan perasaan yang paling dalam dapat membuat perbedaan. Anda juga dapat hening sejenak bersama dengan anak Anda.

Wahana Visi
INDONESIA

6 BERBICARA MENGENAI COVID – 19

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Bersedialah untuk berbicara tentang COVID-19 dengan anak Anda. Diam dan merahasiakannya tidak membuat anak Anda terlindungi. Kejujuran dan keterbukaan akan melindungi anak Anda. Pikirkan sejauh mana mereka akan memahami. Anda yang paling memahami mereka.

Terbuka dan Mendengarkan

Biarkan anak berbicara dengan leluasa. Berikan pertanyaan terbuka dan Anda akan mengetahui seberapa banyak yang telah mereka pahami.

Bersikap Jujur

Selalu jawab pertanyaan mereka dengan sejujur – jujurnya. Bayangkan usia anak Anda dan seberapa banyak mereka dapat memahami.

Berikan Dukungan

Anak mungkin merasa takut atau bingung. Berikan ruang bagi mereka untuk membagikan perasaannya dan yakinkan anak bahwa Anda selalu ada untuk mereka.

Bukan Masalah Jika Anda Tidak Mengetahui Semua Hal

Tidak menjadi masalah dengan mengatakan "kami tidak tahu, tapi kami akan mencari tahu jawabannya; atau kami tidak tahu, tapi kami pikir _____." Gunakan ketidaktahuan Anda sebagai peluang untuk belajar sesuatu yang baru dengan anak Anda!

Pahlawan Bukan Perundung

Jelaskan bahwa Covid-19 tidak ada kaitannya dengan penampilan sesorang, darimana asal seseorang, atau nahasa yang mereka gunakan. Sampaikan bahwa kita dapat berbelas kasih kepada mereka yang sedang sakit dan kepada mereka yang sedang merawatnya. Carilah kisah mengenai orang–orang yang sedang bekerja untuk menghentikan wabah dan merawat orang sakit.

Gunakan Sumber Informasi Terpercaya

Ada banyak cerita di luar sana, baik yang benar ataupun tidak. Jadi pastikan bahwa Anda mengambil informasi dari sumber yang terpercaya seperti WHO, Gugus Tugas, covid19.go.id

Akhirnyaa...

Pastikan apakah anak Anda baik – baik saja. Ingatkan mereka bahwa Anda menyayangi mereka dan mereka dapat berbicara dengan Anda kapanpun mereka mau. Lalu, lakukan sesuatu yang menyenangkan bersama-sama.